

Wegwijzer bij zorgen voor een ander

Overzicht van beschikbare hulp voor mensen die zorgen voor iemand met een psychisch probleem of een verslaving

Heb je een familielid of vriend met psychische problemen? Of is diegene verslaafd aan bijvoorbeeld drugs of alcohol? Zorg je voor diegene of maak je je zorgen? Dat kan voor jou lastig of zwaar zijn. Het is belangrijk om ook goed voor jezelf te blijven zorgen. Je kan hulp voor jezelf krijgen bij verschillende organisaties in Den Haag. Waar kun je terecht?

Hulp voor volwassenen

Steunpunt Kompasie

Kompasie is het onafhankelijk steunpunt voor mentale gezondheid. Kompasie is er voor jou en je naaste. Voor een luisterend oor, begeleiding, informatie en bijeenkomsten. De familiecoaches met vergelijkbare ervaring staan voor je klaar. Het is gratis en er zijn geen wachtlijsten.
www.kompasie.nl – mantelzorg@kompasie.nl - 070 427 32 40

De mentale agenda

Ben je op zoek naar fysieke of online bijeenkomsten, groepen, trainingen, podcasts of boeken waarmee je handvaten en steun krijgt bij het zorgen voor je naaste? Kijk dan op de website en vind al het aanbod in Den Haag.
www.mentaleagenda.nl

Trainingen bij Indigo Preventie

Bij Indigo Preventie kun je cursussen volgen die je helpen bij het zorgen voor een ander. Er zijn activiteiten waar je vaardigheden leert zoals grenzen stellen, omgaan met stress en minder piekeren. Je kunt ook een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek. Deelname is gratis en je hebt geen verwijzing van de huisarts nodig.
www.indigowest.nl/cursussen – preventie@indigohaaglanden.nl – 088 357 10 60

Haags Steunsysteem

Het Haags Steunsysteem helpt Hagenaars met psychische klachten om weer actief te worden. Wil jouw familielid of vriend met psychische problemen (weer) meedoen aan activiteiten zoals vrijwilligerswerk, dagbesteding of een opleiding in de buurt? Het Haags Steunsysteem helpt en denkt mee, kent wel ruim 120 Haagse organisaties en kan de weg wijzen om de juiste ondersteuning te vinden. Je kunt gratis bij het Haags Steunsysteem terecht.
www.haagssteunsysteem.nl – info@haagssteunsysteem.nl

Parnassia

Als degene voor wie je zorgt in behandeling is bij Parnassia kun je ook bij hen om hulp vragen. Kijk op de website voor de mogelijkheden.
www.parnassia.nl/familie-en-naasten

Is degene voor wie je zorgt of zorgen maakt in behandeling bij een andere instantie? Dan kun je soms ook je vragen stellen of zorgen uiten bij de betreffende hulpverlener. Deze persoon houdt daarbij wel rekening met de privacy en vertrouwensrelatie van degene die in behandeling is.

Familievertrouwenspersoon

Is degene voor wie jij zorgt in behandeling bij een GGZ instelling (Geestelijke Gezondheidszorg), of in de verslavingszorg? Ervaar je problemen of heb je vragen? Dan kan de familievertrouwenspersoon je helpen door mee te denken, informatie en advies te geven, te bemiddelen tussen jou en de hulpverlening als dat nodig is of helpen bij het indienen van een klacht. Ook kun je bellen of mailen naar het algemene nummer en mail met de vraag bij wie je in de regio terecht kunt.
www.familievertrouwenspersonen.nl – 0900 333 2222
vraag@familievertrouwenspersonen.nl

Voor kinderen en jongeren

Heb je een vader, moeder, broer of zus met psychische problemen of een verslaving? Je kunt dan last hebben van verdriet omdat je je zorgen maakt. Sommige kinderen en jongeren zijn boos of schamen zich voor hun familielid of voelen zich eenzaam. Je voelt je misschien verantwoordelijk voor je familie-lid en neemt geen tijd om iets leuks voor jezelf te doen. Hoe kun je met deze gevoelens omgaan?

Ga voor informatie en steun naar de website van KOPPSupport.
www.koppsupport.nl

Youz Preventie

Speciaal voor kinderen en jongeren die ouders of een broer/zus hebben met psychische klachten of verslavingsproblemen, heeft Youz ontmoetingsgroepen.
www.youz.nl/preventie070 – preventiehaaglanden@youz.nl
Hulplijn voor alle vragen via **Whatsapp 06 225 79 676** - **Instagram @youzpreventie**

JIP Haaglanden

Kinderen en jongeren tussen de 12 en 26 jaar kunnen voor allerlei verschillende vragen terecht bij het JIP. Het JIP biedt een luisterend oor en helpt je op weg met praktische dingen. Het JIP kan uitzoeken wie binnen Den Haag de hulp kan bieden of regelen die jij of degene voor wie je zorgt nodig heeft.
Adres: Amsterdamse Veerkade 17-A, 2512 AG Den Haag
070-2053500 – app 06-15888955 – www.jiphaaglanden.nl

Neem iemand in vertrouwen. Ook jouw leerkracht, mentor, schoolmaatschappelijk werker of iemand in je omgeving kan een luisterend oor bieden. Zij kunnen je verwijzen naar de juiste hulp als dat nodig is.

Handige landelijke sites

www.wijzijnmind.nl/mind-atlas

Op deze website vind je onder het onderdeel mindatlas verenigingen in de buurt die helpen met informatie en lotgenotencontact.

www.naasteninkracht.nl

Je vindt hier informatie, tips, inspiratie en steun van anderen die zorgen voor iemand met geestelijke problematiek. Een initiatief van cliënten- en familieorganisaties in de GGZ.

Voor mensen die voor iemand met een verslaving zorgen

alcoholinfo.nl

drugsinfo.nl

drugskompas.nl

gameninfo.nl

loketkansspel.nl

helpmijndierbareisverslaafd.nl

Mensen die zorgen voor een familielid, vriend of buur noemen we mantelzorgers. Meer weten over mantelzorg in Den Haag? Kijk op **www.denhaagmantelzorg.nl** Werk je met mantelzorgers? Ga naar **www.denhaagmantelzorg.nl/professionals**

Deze hulpkarta is voor inwoners van Den Haag

Woon je in Rijswijk? Neem contact op met de mantelzorgafdeling van www.welzijn-rijswijk.nl

Woon je in Leidschendam-Voorburg? Neem contact op met www.mantelzorglv.nl

Woon je in het Westland? www.mantelzorgwestland.nl

Woon je in Wassenaar? www.smowassenaar.nl